



## **Il Peperone: grandi spazi di mercato per un gustoso ortaggio che contribuisce al benessere cardiovascolare**

Il peperone coltivato in Italia non garantisce la copertura della domanda interna nella nostra penisola e la richiesta in costante aumento, sia del prodotto fresco che trasformato, è stata assicurata dall'import da Olanda e Spagna. Nei mesi di marzo e aprile delle scorse annate, l'offerta spagnola di peperoni era superiore del 70% rispetto a quest'anno.

Tuttavia la netta riduzione dell'offerta estera, soprattutto spagnola, sul mercato nazionale, direttamente collegata a un effetto del covid 19, ha favorito la lievitazione dei prezzi del prodotto nazionale, che gli italiani stanno consumando con continuità, per cui i peperoni siciliani di colore giallo e rosso nei principali Mercati all'ingrosso del Nord Italia sono stati quotati a maggio **tre euro il chilo** per assestarsi, il **1° luglio, a 90 centesimi il chilo.**

Sono circa 7000 gli ettari in Italia dedicati alla coltura del peperone, ma non accennano ad aumentare nonostante le condizioni pedoclimatiche delle regioni mediterranee ideali per la coltivazione biologica e la disponibilità di agronomi esperti

che forniscono consigli varietali e commerciali per la coltivazione di questo ortaggio che necessita di elevate competenze tecniche.

Per inciso, **oltre il 20% della produzione nazionale è realizzata in Sicilia**, soprattutto grazie alle particolari condizioni climatiche e per i valori organolettici conferiti ai peperoni dalle terre siciliane.



In Sicilia è stata saggiamente custodita la varietà storica “*Peperone Cornelio*”, contro l’omologazione e la banalizzazione dell’agricoltura, cultivar dalla buccia così sottile da essere la più digeribile di tutte; la caratteristica forma allungata del corno, intensamente colorato di rosso e giallo, la polpa soda, dolce e croccante, la *placenda* ridotta, i pochi semi presenti, un ottimo grado di conservazione sono qualità perfette per introdurlo a crudo nelle insalate estive e per preparare ricette dietetiche (le calorie sono, a seconda della varietà, tra 20 e 30 Kcal per etto e alcuni contenuti di **fibra alimentare** aiutano a mantenersi in linea) sane e gustose che attivano il metabolismo favoriscono la trasformazione dei nutrienti in energia, accelerando la metabolizzazione dei carboidrati, lipidi e proteine. e aumentano la resistenza alle infezioni.

Maturando, non solo cambia colore, ma modifica il sapore e le proprietà: inizialmente verde, con una buona percentuale di vitamina C e *solanina* antitumorale ma tossica in elevate concentrazioni, passa al giallo con un contenuto di vitamina C di 190 mg,

e infine al **rosso** con presenza di betacarotene oltre 1600 mcg per etto, oltre a varie vitamine del gruppo B.

Alcuni Studi hanno anche evidenziato che il contenuto di *carotenoidi* e di vitamina C aumenta quando i peperoni giungono a completa maturazione.

A differenza del peperoncino, ricco di capsaicina, il peperone siciliano contiene soprattutto *diidro capsato*, una sostanza che aiuta a **mantenere il peso corporeo** e svolge un'azione diuretica e **antireumatica**.

*“La difesa della biodiversità non ha solo un valore naturalistico, ma è anche il vero valore aggiunto delle produzioni agricole Made in Italy”* sostiene il presidente della Coldiretti Ettore Prandini, sottolineando che *“investire sulla distintività è una condizione necessaria per le imprese agricole di distinguersi in termini di qualità delle produzioni e affrontare così il mercato globalizzato salvaguardando, difendendo e creando sistemi economici locali attorno al valore del cibo”*.

Dott.ssa Agr. Brigida Spataro

Per approfondimenti:

**<http://www.entesviluppoagricolo.it/news/i-nostri-articoli/2017/07/24/la-coltivazione-biologica-del-peperone-380/>**

FOTO:

[https://www.google.it/search?q=peperone&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi07fXI6t3qAhVEsaQKHRtxBe4Q\\_AUoAXoECBYQAw&biw=1024&bih=651#imgrc=4Bp2xqOpG4QocM](https://www.google.it/search?q=peperone&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi07fXI6t3qAhVEsaQKHRtxBe4Q_AUoAXoECBYQAw&biw=1024&bih=651#imgrc=4Bp2xqOpG4QocM)

[https://www.google.it/search?q=peperone+in+insalata&tbm=isch&ved=2ahUKEwjfyLzK6t3qAhWCHuwKHYnMD8wQ2-cCegQIABAA&oq=peperone+in+insalata&gs\\_lcp=CgNpbWcQAziECAAQGD0CCAA6BAgAEEM6BAgAEB5Q9PgHWJ2VCGCTpwhoAHAAeACAAbkBiAHXCZIBAzYuNpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=p5oWX5\\_ZAYK9sAeJmb\\_gDA&bih=651&biw=1024#imgrc=2KBTdNPAjqvXvM](https://www.google.it/search?q=peperone+in+insalata&tbm=isch&ved=2ahUKEwjfyLzK6t3qAhWCHuwKHYnMD8wQ2-cCegQIABAA&oq=peperone+in+insalata&gs_lcp=CgNpbWcQAziECAAQGD0CCAA6BAgAEEM6BAgAEB5Q9PgHWJ2VCGCTpwhoAHAAeACAAbkBiAHXCZIBAzYuNpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=p5oWX5_ZAYK9sAeJmb_gDA&bih=651&biw=1024#imgrc=2KBTdNPAjqvXvM)